



AURÉLIE STEFANI



LA MÉTHODE

TRASH

POUR

ARRÊTER

DE FUMER



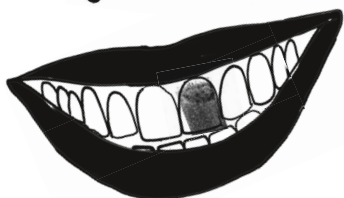
Flammarion

AURÉLIE STEFANI

LA MÉTHODE TRASH

POUR

→ ARRÊTER ←
DE FUMER

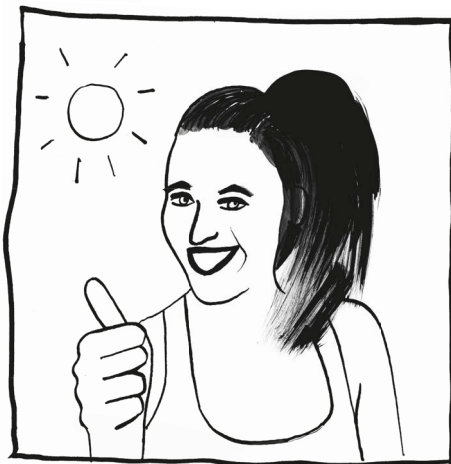


Flammarion

AVANT



APRÈS



AURÉLIE STEFANI

Fumeuse pendant 20 ans, j'ai arrêté de fumer 4 fois en utilisant diverses méthodes.

Rien n'a tenu plus d'un mois et j'ai repris chaque fois ma vieille ennemie la cigarette. J'ai alors cherché ce qui pourrait marcher pour moi à plus long terme.

Un soutien ludique qui me ferait garder en tête cette bonne résolution, des idées visuelles qui me rappelleraient mes intentions, des principes pour ne pas reprendre, et le tout avec humour car c'est ce qui m'a toujours manqué dans les guides anti-tabac que j'ai utilisés.

Comme cette méthode restait introuvable, j'ai décidé de la créer moi-même.

C'est devenu ce cahier d'activités avec de nombreux jeux graphiques qui occupent les mains, remplaçant le geste de fumer par un moment (ré)créatif.

Tu n'as besoin que de quelques feutres et d'un solide sens de l'humour, le but étant à la fois de te faire rire et de t'encourager dans cette excellente décision d'arrêter de fumer.

CE CAHIER APPARTIENT À :

NOM :

PRÉNOM :

VILLE :

ÂGE :

DEPUIS COMBIEN DE TEMPS FUMES-TU ?

COMBIEN DE CLOPES PAR JOUR ?

MOTIVATIONS PERSONNELLES :

1.

2.

3.

4.

5.

DATE D'ARRÊT PRÉVUE :

SIGNATURE :

→ FÉLICITE-TOI !
TU VAS COMMENCER
À EN CHIÉR !

Toi

QUI N'AS JAMAIS EU
ENVIE D'ARRÊTER
DE FUMER

Toi

QUI DÉTESTES
LA MÉTHODE

Toi

QUI NE SUPPORTES
PAS LES LIVRES
ANTI-TABAC

Toi

QUI CROIS QUE TU
N'Y ARRIVERAS
JAMAIS

Toi

.....
.....
.....
.....
.....

Toi

QUI PENSES QU'IL
FAUT BIEN MOURIR
DE QUELQUE CHOSE

Toi

QUI TROUVES ENCORE
QUE FUMER C'EST COOL

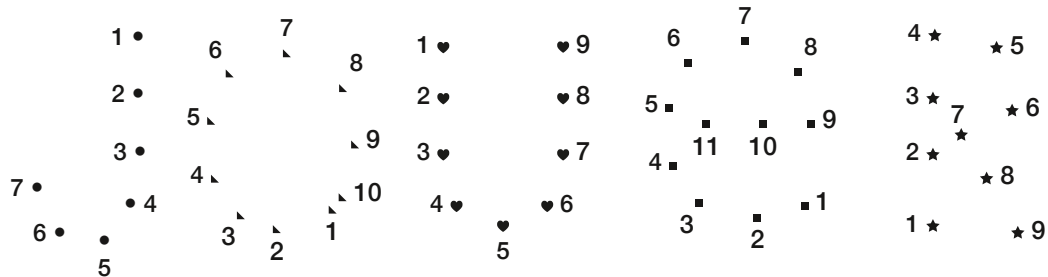
Toi

QUI AS PEUR DE PERDRE
TON SENS DE L'HUMOUR
EN ARRÊTANT

Toi

LE TOUT
PETIT FUMEUR

À TOI DE



TA MISSION SI TU L'ACCEPTES...

- 4** Trouver des feutres ou des crayons de couleur. Compléter le cahier dans l'ordre de ton choix en suivant les instructions en haut.
- 3** Une fois commencé, emmener ce carnet partout.
- 2** À chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, remplir une page.
- 1** Il y a 64 pages, dont 4 pages de présentation. Tu as donc 60 jours devant toi pour arrêter de fumer.

GO →

